Краткосрочный план №101

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел  | Раздел 8. Активный образ жизни через лёгкую атлетику |
| Ф.И.О педагога | Шеленговская Лилия Владимировна  |
| Дата  | 17.05.23 |
| Класс 7 Б | Количество присутствующих 23 | Количество отсутствующих |
| Тема урока  | Разминка и средства восстановления |
| Цели обучения в соответствии с учебной программой | 7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам |
| Цели урока  | Действия в команде |

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока/ Время | Действия педагога | Действия ученика | Оценивание | Ресурсы |
| Начало урокаот 3 до 5 минут  | Построение  | В шеренгу по одному  | Пятки вместе, носки врозь, учащиеся на одной линии | Спорт зал |
| Сообщение темы урока  | Внимательно слушают учителя  | Понимание темы урока  | - |
| Середина урокаот 25 до 30мин | Статическая разминка (растяжка) для бегунов — это растяжение мышцы и задержка в таком положении на определённое время (обычно от 10 до 20 секунд).Основные преимущества динамической разминки:1. Повышается эластичность мышц.
2. Повышается температура тела и, как следствие, мышцы работают более эффективно.
3. Повышается пульс, и ваша сердечно-сосудистая система подготавливается к последующим нагрузкам.
4. Подготавливается ваша нервная система.
5. Улучшается координация движений.
6. Понижается вероятность получения травм.
7. Повышается гибкость подколенного сухожилия и прочность четырёхглавой мышцы

ВИДЫ РАЗМИНКИ Статическая разминка — растягивание мышцы, когда вы чувствуете напряжение, и последующая фиксация на непродолжительное время. Динамическая разминка — движения, которые предстоит выполнить на тренировке, к примеру, сегодня день становой тяги. Мы делаем становую тягу с грифом или аналогичные упражнения, типа толчок штанги с пола. Аэробная разминка разогревает и подготавливает всё тело.Ходьба с подъемом колен1. Ходьба с разведением рук и ног
2. Бег на месте
3. Разведение рук для мышц груди и спины
4. Растяжка плечевых суставов
5. Растяжка трицепса
6. Наклоны в сторону для разминки боков
7. Наклоны к ногам для разминки корпуса
8. Приседания с прогибом для спины и ног
9. Повороты в приседе для спины и плеч
10. Боковые выпады для разминки ног
11. Выпады для разминки ног
12. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч
13. Растяжка подколенного сухожилия
14. Растяжка квадрицепса

**РАСТЯЖКА СРЕДСТВО ВОСТОНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ** | 1. Дыхательная гимнастика;
2. Разминка шейных мышц;
3. Разминка плеч;
4. Упражнения для мышц спины и груди;
5. Разминка торса и поясницы;
6. Разминка ног;
7. Упражнения для тазового пояса;
8. Разминка икроножных мышц и голеностопных суставов;
9. ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð´Ð¸Ð½Ð°Ð¼Ð¸ÑÐµÑÐºÐ°Ñ ÑÐ°Ð·Ð¼Ð¸Ð½ÐºÐ° Ð¿ÐµÑÐµÐ´ Ð±ÐµÐ³Ð¾Ð¼Дыхательная гимнастика.

Разминка. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.  Спорт-Экспресс | Правильность выполнения упражнений  | Спортивная площадка, свисток, секундомер  |
| Подвижная игра с элементами легкой атлетике «Цепочка»Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.СодержаниеВ игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих».Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.ОМУПо истечении указанного времени команды должны поменяться ролями. | Цепочка - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. | Активное участие в игре, проявление критического мышления, лидерских качеств  | спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15X15 м. |
| Конец урока от 3 до 5минут | ПостроениеПодведение итогов урока Рефлексия «Вопрос-ответ» | Спросите учащихся, что они чувствовали во время урока, было ли им комфортно, если нет, то почему. Какие задания или моменты урока вызвали у них затруднения. | Внимание учащихсяГотовность искренно ответить на задаваемые вопросы  | - |

